

ABSTRAK

Zuhar Ricky (2013) : Perbedaan Latihan Naik Turun Bangku dan *Knee Tuck Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari rendahnya daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya daya ledak otot tungkai tersebut, diantaranya adalah kurang melakukan latihan dengan efektif, serta program latihan yang tidak tepat. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan latihan naik turun bangku dan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat perbedaan latihan naik turun bangku dan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam berjumlah 47 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 orang pemain putera. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *tes vertical jump*. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Latihan Naik Turun Bangku memberikan pengaruh yang berarti terhadap daya ledak otot tungkai ini ditandai dengan $t \text{ hitung} = 16,51 > t \text{ tabel} = 2,16$. (2) Latihan *Knee Tuck Jump* memberikan pengaruh yang berarti terhadap daya ledak otot tungkai ditandai dengan $t \text{ hitung} = 9,33 > t \text{ tabel} = 2,16$. (3) Terdapat perbedaan yang berarti antara kelompok latihan Naik Turun Bangku dan *Knee Tuck Jump* terhadap daya ledak otot tungkai, dimana $t \text{ hitung} = 7,14 > t \text{ tabel} = 2,16$.